

Clubprogramma – Hogere kyu's

Totaal aantal bewegingen: 66

Totaal minimum aantal lessen: 230

2° kyu – blauwe gordel – 16 grepen – minimum 90 lessen

1. Opleidingsgreep: armklem op de rug met wurging
2. Opleidingsgreep: armklem voor met eerste principe
3. Opleidingsgreep: armklem voor met tweede principe – derde principe halfweg – armklem op de rug met wurging
4. Hoofdaanval zijkant: nekklem met atemi op vlottende ribben
5. Hoofdaanval zijkant: atemi in knieholte – rugworp – elleboogstoot maag
6. Omstrengeling armen voor: dubbele atemi op vlottende ribben - nekklem
7. Omstrengeling armen voor: dubbele atemi op vlottende ribben – o-soto-gari
8. Omstrengeling armen achter: elleboogstoot maag – derde principe halfweg – derde principe volledig
9. Omstrengeling armen achter: atemi testikels – ko-uchi-gari – elleboogstoot maag
10. Wurging achter: bevrijding – mislukte shiho-nage – opleidingsgreep
11. Wurging zijkant: atemi testikels – atemi kin – atemi arm – nekklem – atemi
12. Messteek van boven naar onder: blokkeren met linkeronderarm – armklem
13. Messteek van onder naar boven: kruisafweer – armklem op de rug
14. Messteek zijkant van binnen naar buiten: eerste principe
15. Pistool maag – wapen in rechterhand: elleboogklem



2° kyu – blauwe gordel – vervolg

16. Bedreiging met pistool voor – wapen in rechterhand: tenchi-nage